

Conférence Support Me – Rome-01 Octobre 2021

Travailler avec le traumatisme : Comment aider les migrants à le surmonter ?

Ekaterini Anagnostopoulos - Psychologue de l'organisme : Aspic Lavoro, Rome, Italie.

Résumé de l'intervention

La migration peut être synonyme d'expériences traumatisantes, rapportées dans la littérature de recherche et directement vécues par les personnes travaillant dans ce domaine. Le traumatisme peut laisser ses empreintes de plusieurs manières, il affecte le réglage et l'intégration des processus dès l'étape de l'arrivée à toutes les étapes suivantes.

Travailler sur le traumatisme nécessite un soutien psychologique et un traitement spécifique des professionnels qualifiés sur la santé mentale, mais aussi un cadre et un temps dédié. L'idéal serait de fournir des services de soutien et de traitement psychologiques, mais ce n'est pas toujours le cas, les professionnels n'étant pas toujours disponibles pour tous ceux qui en ont besoin. De plus, tout le monde ne veut pas ou n'est pas prêt à recevoir un traitement.

Travailler avec le traumatisme, autrement dit, travailler avec des personnes ayant vécu et présentant encore aujourd'hui, les effets d'un trauma, est une expérience commune aux nombreux opérateurs et bénévoles impliqués dans le domaine migratoire dans des rôles différents. Cette expérience commune est en rapport avec les défis auxquels ils font face dans leur travail et leurs efforts pour aider et soutenir les migrants qui surmontent leurs difficultés.

L'empathie et la compassion sont les principaux ingrédients pour une relation d'aide efficace. Ces qualités doivent être équilibrées et intégrées par une attitude soucieuse, par le respect des limites interpersonnelles, par un mode de vie sain et par les habitudes.

Le risque de traumatisme indirect est lié à l'exposition extensive et répétée d'expériences traumatisantes d'autres personnes. L'épuisement de la compassion est, quant à lui, lié au fait de se sentir submergé par la souffrance des autres et le sentiment de ne pas pouvoir en faire assez pour aider. C'est spécifiquement le cas des bénévoles qui parfois travaillent dans des conditions non structurées et sont surexposés à ce risque sans possibilité d'être conseillés et soutenus.

Il existe des bonnes pratiques centrées sur l'aide et des stratégies émanant des ressources, des comportements et des attitudes des aidants. De plus, il existe un bon nombre de ressources utiles dans l'environnement social, d'outils et de moyens fournis non seulement par les projets d'échange de pratiques mais aussi par les partenariats stratégiques comme le projet *Support Me*.

Chacun peut assimiler ces bonnes pratiques, ces stratégies et comportements qui peuvent être appliqués dans le cadre et les limites de sa situation professionnelle spécifique (incluant le bénévolat ou encore les stages...) dans le but de soutenir le maintien de l'identité et faciliter l'activation des compétences et les réponses de résilience du public migrant.

Une variété de situations professionnelles est impliquée dans le domaine de la migration, parmi lesquelles : les membres d'équipe de secours, les salariés des centres d'accueil, les professeurs et formateurs, les travailleurs sociaux et communautaires, les coordinateurs et gestionnaires de

programmes et de projets, les médiateurs culturels et linguistiques, l'éducation, la santé et les professionnels de la santé mentale, les bénévoles, les fonctionnaires et décideurs politiques. Être sensibilisé(e) et doté(e) d'une attitude positive et équilibrée aide à développer et à maintenir des actions efficaces dans le temps.

Enjeux, état d'esprit et relation d'aide

La neuroscience a démontré, preuve à l'appui, la puissance et les bénéfices qui découlent du vécu d'expériences positives pour réguler les sentiments et émotions. C'est aussi vrai pour les aidants que pour les aidés.

Lorsqu'on pense à des situations difficiles dans le travail avec des migrants, chacun d'entre nous peut associer des idées et des expériences différentes : évènements, états, sentiments, pensées, relations, contextes, expériences, scènes/ images...

Notre état d'esprit influence notre capacité à faire face à des situations difficiles et à les gérer. Permettre à notre esprit de se baser sur la reconnaissance de bons évènements, situations, expériences, intentions aide à les consolider et favorise un sentiment d'orientation et de sens de la vie. Il existe une influence mutuelle circulaire au sein des relations d'aide.

L'aidant est affecté par les expériences vécues par l'aidé (même si elles ne sont pas formalisées verbalement). C'est un défi majeur ! En même temps, l'aidant apporte dans le processus et la relation, ses propres comportements personnels, ses états émotionnels et affectifs. Il existe une interaction mutuelle entre les niveaux d'excitation et de vigilance émotionnelle.

Dans l'interaction et les activités partagées, nous pouvons valoriser et concentrer les activités sur les ressources et les compétences. Par exemple, dans les environnements d'apprentissage, les thèmes et exercices peuvent promouvoir la reconnaissance des compétences, des forces, de l'estime de soi, des ressources et ainsi encourager un sens de l'orientation et de la résilience. Il pourrait également y avoir un équilibre entre des activités stimulantes et apaisantes. Cela peut aussi être adapté à des cas spécifiques (pour les professeurs, les travailleurs sociaux, les bénévoles), ce qui relâche le système d'évitement et de menace.

Quelques pistes :

- Attentes réalistes et optimistes et objectifs atteignables.
- Mettre en pratique délibérément et constamment les compétences, les capacités, le sens de l'orientation et le champ de prévention des effets à long terme de l'inactivité et de l'incertitude.
- Imprégner les activités d'une pratique de transfert de compétences à travers différentes situations, activités et rôles sociaux.
- Partager des intérêts, des activités créatives, reconnaître l'unicité de chaque personne, laisser prévaloir une attitude positive, garder une image mentale, alimenter les pensées des autres de manière positive.

Les relations interpersonnelles se déroulent dans un espace et un environnement. Prévoir un espace de vie ordonné et un espace de travail où les personnes passent leur temps. Entretenir des relations avec autrui aide à réduire les réactions d'alerte, aide à l'autorégulation et aide à la perception d'un endroit sûr. Un bon esprit d'équipe et un soutien mutuel entre opérateurs transmet un sentiment de sécurité aux personnes présentes.

Le centrage et la concentration sur le présent aide de la même manière la modulation de l'excitation et le maintien des limites. Cela assure la sécurité et empêche les risques de violations/ d'exploitation.

- Notre état d'esprit influence notre capacité à faire face aux situations difficiles et à les gérer.
- Les comportements d'autogestion consistent à équilibrer l'exposition à des situations stressantes et à alterner avec des activités et tâches moins anxiogènes.
- Mobiliser les ressources et celles disponibles dans l'environnement.
- Cultiver et alimenter des pensées positives, des émotions, attitudes et comportements à l'égard de soi-même et des autres. La façon dont nous pensons nos expériences, les personnes, les situations, influence notre comportement et les résultats que nous obtenons.

La robustesse est la capacité à résister à un stress prolongé. Une personne qui se caractérise par cette qualité est celle qui fait face aux difficultés au lieu de laisser ses sentiments la submerger, qui décide de faire face activement à la situation, qui mobilise les ressources, aussi bien personnelles que celles disponibles dans l'environnement, qui accepte le changement et considère la crise comme un défi, une opportunité pour se tester, évoluer et apprendre.

Les stratégies d'adaptation sont des comportements et attitudes exposés par des personnes lorsqu'elles font face à des défis et à des situations stressantes dans le but de trouver un ajustement aux situations fluctuantes. Prévoir un environnement sûr, stimulant et positif offrant des opportunités et encourageant chaque personne à utiliser ses compétences. La répétition accroît la probabilité d'induire naturellement des changements neuronaux permanents (cela implique aussi les sentiments et la dimension interpersonnelle).

Garder des limites aide aussi bien à l'autogestion qu'à la préservation, et à la construction d'une relation d'entraide. Cela permet à l'aidant de distinguer ses besoins personnels de ceux de l'aidé. Les limites sont nécessaires au sein des équipes et des groupes de travaux et sont une stratégie principale en termes :

- D'expositions (s'abstenir de toute exposition additionnelle)
- De relations et de sujets de conversation
- De respect de la vie privée d'autrui
- D'utilisation judicieuse du temps (travail, bénévolat, loisir = équilibre)
- De limites en termes de concentration de l'attention et de nos pensées

Stratégies et pratiques d'autogestion

- Les attitudes de réflexion affectent les stratégies d'autogestion
- Se réserver du temps pour soi (se reposer, prendre soin de son corps)
- La qualité et la durée du sommeil
- Les aliments nutritifs, la prise régulière des repas
- La réflexion et le fait de recharger ses batteries
- L'exercice, la relaxation et les techniques de respiration
- Toujours garder une attitude positive

Ces méthodes signifient devenir un modèle positif. L'autogestion de la part des opérateurs constitue un modèle de valorisation de l'équilibre émotionnel. Plus on est capable de gérer ces processus en nous, plus il nous sera simple de promouvoir ces mêmes processus dans nos interactions avec les personnes qui en ont besoin.

Les résultats de nos actions seront sans doute visibles ultérieurement et faciliteront le travail des opérateurs. Cela signifie d'avoir semé les graines de la confiance, de la résilience en apportant un soutien lors d'une période très sensible. Nos aidés se souviendront et seront capables de se remémorer des moments et expériences positifs longtemps dans leur vie.